

神枯需要得到瞭解， 而不是被丟棄

教宗說，神枯是衆人生活中的一個普遍經驗，能打消我們追隨福音的意志。

2022年10月26日

“天主對人心說話”，可見分辨不僅是動腦筋的問題，也涵蓋如同感到內心荒蕪這樣的情感問題。這是教宗方濟各在10月26日週三公開接見活動的要理講授中論述的主題。神枯是什

麼？教宗引用聖依納爵的話作出解釋。

神枯乃是“靈魂的昏暗、內心的騷擾、傾向卑鄙的事物，及由各種誘惑所引起的擾亂不安。這一切使人喪失信心，缺乏希望及愛情；人總是覺得懶洋洋的、冷淡、憂悶，好像離棄了造物主天主一般”。（《神操》317）

教宗繼續說，我們衆人都經歷過内心荒蕪的感覺，但也許不是所有人都懂得分辨它，“因為它也有重要的東西需要告訴我們”，因此不能讓它失去。

“沒有人願意感到憂悶、悲傷，的確如此。我們都希望總是過喜樂、快活和滿意的生活。然而，除了不可能之外，對我們也沒有益處，因為這是不可能的。實際上，改變一種傾向於罪惡的生活，能始於對所做的事感到憂悶和內疚的心情。”

教宗表示，內疚正是“良心受到譴責”。他以曼佐尼的長篇小說《約婚夫婦》中對博羅梅奧（Federico Borromeo）樞機與因諾米納托（Innominato）的那段對白的精彩描述，闡明這個思想。

因諾米納托因內疚度過了難熬的一夜後來到樞機面前，樞機卻把他視作帶來好消息的人。因諾米納托問道：“如果您知道，請您告訴我，這個好消息是什麼？”樞機答道：“天主觸動了你的心，願意讓你成為祂的人。”

教宗解釋道：“學會看懂憂悶，這很重要。在當今時代，憂悶一般被消極看待，視為千方百計要逃避的禍患。相反，它為人生能是必不可少的警鐘，邀請我們去探索瞬息和逃避無法讓我們看到的更富饒和豐產的景色。聖多瑪斯稱憂悶是一種心靈的痛苦，好似觸及身體的神經，在可能出現的

危險或意想不到的益處面前喚起注意力。”

對願意履行善的人的情況則不同，在這種情況中，“憂悶是誘惑者想讓我們退卻的一個阻力”。那麼，在神枯時千萬不要改變主意，卻要“以這誘惑的提示完全相反的方式行事，堅強地持守這次神枯之前，所定的志向和決心”。（參閱：《神操》318）

教宗說，“讓我們想想工作、學業、祈禱，以及作出的承諾：如果我們一感到厭煩或鬱悶就放棄它們，最終則一事無成。這對靈性生活也是一個普遍的經驗：《福音》提醒，向善的路狹窄且艱難，需要搏鬥，克勝自己”。

“我開始祈禱，或奉獻於善工，奇怪的是，正是在這個時候，我腦中浮現出需要緊急處理的事務，需放下祈禱、不去做善工。我們衆人都有這個經驗。重要的是，對願意服事上主的

人來說，不可隨從內心荒蕪的引領。”

教宗繼續說，在鬱悶的時刻，許多人決定放棄所做的選擇，卻“不先停下來辨別這種心境”。然而，“一個明智的準則告訴我們，在神枯時千萬不要改變主意”。我們誦讀《福音》時，看到耶穌就是一個典範，祂堅決抵抗魔鬼的誘惑，而面對祂要承行天父旨意的果斷態度，這些誘惑蕩然無存。

教宗表示，“如果我們曉得以開放和有意識的態度對待孤獨和神枯，我們就能走出它們，在人性和靈性上得到強健。沒有任何試探是我們無法承受的；沒有任何試探會超過我們所承受的能力”（參閱：格前十13）。

“但不要逃避試探，要看到這試探意味著什麼，我感到鬱悶意味著什麼：我為何鬱悶？此時我感到神枯又意味著什麼？我感到神枯而無法前行，這又是怎麼一回事？”

最後，教宗鼓勵眾基督徒“向前進”。如果我們今天無法戰勝誘惑，我們就繼續行走，“明日必能戰勝它”。教宗對每一個人說：“願上主降福你這段靈性生活的行程，你要做勇敢的人！”

(梵蒂岡新聞網)

梵蒂岡新聞網

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
Shen-Ku-Xu-Yao-De-Dao-Liao-Jie-Er-
Bu-Shi-Bei-Diu-Qi/](https://opusdei.org/zht/article/Shen-Ku-Xu-Yao-De-Dao-Liao-Jie-Er-Bu-Shi-Bei-Diu-Qi/) (2026年1月19日)